

Physiotherapeutische Nachbehandlung

Bankart-Repair arthroskopisch

Zeit	Limiten	Ziel	Mögl. Massnahmen
bis 6. Woche	<ul style="list-style-type: none"> • aktive Mobilisation nach Massgabe der Beschwerden • AR <20° als Gegenseite (resp. gemäss Verordnung Operateur) • Lagerung: <ul style="list-style-type: none"> - für 3 Wochen AR-Brace - ab 4. Woche tagsüber nur Mitella 	<ul style="list-style-type: none"> • Verbessern der passiven und aktiven ROM in alle erlaubten Richtungen 	<ul style="list-style-type: none"> • Passive, aktive und funktionelle Mobilisation glenohumeral in alle erlaubten Richtungen • Passive und aktive Mobilisation scapulathorakal • „Preparators“ und „Pivoters“ nach den 5P's nach Jobe • Beginn Stützaktivitäten • Pendelzug
7.-12. Woche	<ul style="list-style-type: none"> • AR nicht forcieren 	<ul style="list-style-type: none"> • Scapulathorakaler Rhythmus • Steigerung der aktiven ROM in alle erlaubten Richtungen 	<ul style="list-style-type: none"> • Beginn Krafttraining nach den 5P's nach Jobe • Beginn Stützaktivitäten
ab 12. Woche		<ul style="list-style-type: none"> • Erreichen der festgelegten Ziele des Patienten (ADL, Arbeit, Hobby) • Erreichen der aktiven Beweglichkeit seitengleich 	<ul style="list-style-type: none"> • Weiterführen Krafttraining nach den 5P's nach Jobe • Start mit sportmotorischen Grundeigenschaften bei guter Kraft und Stabilität (Wurf-ABC)
ab 4-6 Monate	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederaufnahme von spezifischen Sportarten (Kontakt-/Überkopf-) in Absprache mit dem Operateur 	<ul style="list-style-type: none"> • Erreichen von seitengleichen Kraftverhältnissen 	<ul style="list-style-type: none"> • Erarbeiten von sportartspezifischen Eigenschaften

Stand: April 2018